

## S'attaquer aux Questions Difficiles

Lorsque nos proches et nos amis sont en bonne santé, qu'ils vivent de façon autonome et qu'ils s'en sortent bien, il est facile de tomber dans le piège et de penser qu'il est encore bien trop tôt de discuter de plans d'avenir. Certaines personnes peuvent se sentir réticentes à discuter de questions personnelles et de changements hypothétiques ou gênées de le faire, tandis que d'autres estiment que l'argent et les questions de santé sont des questions personnelles. Malheureusement, la recherche montre que la plupart des soignants familiaux se retrouvent dans une situation où ils doivent prendre des décisions difficiles sans plan préalable lorsqu'un membre de la famille se fracture une jambe en tombant, est atteint d'un problème de santé chronique ou doit faire face à un événement soudain qui change le cours de sa vie et qui affecte de façon négative son bien-être.

Discuter « de façon sérieuse » et à l'avance de questions portant sur la sécurité à domicile, une saine alimentation, l'hygiène personnelle, l'incontinence ou une procuration relative aux biens et aux soins d'une personne reste toujours un défi. Il y a des façons d'aborder ces discussions avec assurance et discrétion.



### Discutez-en le plus vite possible et souvent

Rappelez-vous que les conséquences de ne pas en parler sont en général pires que les discussions elles-mêmes. Par exemple, un membre de votre famille qui conduit de façon erratique pourrait blesser quelqu'un ou vos grands-parents qui oublient d'éteindre le poêle pourraient être blessés dans un incendie.

Alors que vos proches vieillissent, il est important de respecter leurs souhaits, leur droit de prendre des décisions et leur besoin d'indépendance tout en surveillant leurs besoins changeants. Même si les aînés prétendent pouvoir « se débrouiller très bien tout seuls », ils auront, tôt ou tard, besoin d'aide.

**Planifiez, n'attendez pas le dernier moment!**

## Tackling Tough Conversations

When family members and friends are in good health, living independently and coping well, it is easy to fall into the trap of thinking that it is way too soon to discuss future plans. Some people may be reluctant or embarrassed to discuss personal matters and hypothetical changes, while others might feel that money and health issues are private. Unfortunately, research shows that most family caregivers find themselves trying to make difficult decisions without a plan after a loved one suffers a hip-breaking fall, is diagnosed with a chronic condition or has a sudden life-changing incident that compromises their well being.

The prospect of having the "tough talk" ahead of time, is always challenging, whether you are discussing home safety, healthy eating, personal hygiene, incontinence or power of attorney for personal care and property. There are ways to approach these discussions that should make them feel more confident and less invasive.



### Talk early, talk often.

Remember that the consequences of not speaking up are usually worse than the talk itself. For example, your parent with the erratic driving could hurt someone; or your grandparent who forgets to turn off the stove could be injured in a fire.

As loved ones get older, it is important to honour their wishes, their right to make decisions and their need for independence, while at the same time watching for changing needs. Even if your seniors have a "we can cope on our own" attitude, they are going to need help sooner or later.

**Plan ahead, not on the fly!**

